

第四类是马齿苋等野菜，焯一下能彻底去除尘土和小虫，又可防止过敏。此外，茼蒿、荸荠等生吃之前也最好先削皮、洗净，用开水烫一下再吃，这样更卫生，也不会影响口感和营养含量。